በ COVID-19 ምክንያት ለከባድ ሕመም የመጋለጥ ከፍተኛ እድል ካለዎት ምን ማድረግ ይችላሉ?

ለከባድ ሕመም የመጋለጥ እድልዎ ከፍ ያለ ነው?

አሁን ባለን ግንዛቤ መሰረት በ COVID-19 ምክንያት ለከባድ ሕመም የመጋለጥ ከፍተኛ እድል ያላቸው ሰዎች የሚከተሉት ናቸው፡

- በዕድሜ የገፉ አዋቂዎች
- የሚከተሉት ያሉባቸው በማንኛውም ዕድሜ ላይ ያሉ ሰዎች፡
  - ካንሰር
  - ስር የሰደደ የኩላሊት በሽታ
  - COPD (ስር የሰደደ የሳንባ በሽታ)
  - በጥጥር የአካል ክፍል ንቅለ ተከላ ምክንያት የላላ በሽታ የመቋቋም አቅም ሁኔታ (የተዳከመ በሽታ ተከላካይ ስርዓት)
  - ከመጠን ያለፈ ውፍረት (30 እና ከዚያ በላይ የሆነ የሰውነት ክብደት-ርዝመት ምጣኔ [BMI])
  - እንደ የልብ ስራ ማቆም፣ የልብ ደም ወሳጅ ቧንቧ በሽታ ወይም የልብ ድካም የመሳሰሉ ከባድ የልብ ሁኔታዎች
  - የሲክል ሴል በሽታ
  - ዓይነት 2 የስኳር በሽታ

እራስዎን እና ሌሎችን ለመጠበቅ እገዛ ያድርጉ፡

ከጉዞ በፊት

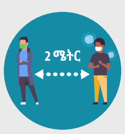
የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ይጎብኙ እና **የሕክምና መዝገብዎችዎን ያዘጋጁ።**

የ 12 **ሳምንት** የመድኃኒት አቅርቦት ይቀበሉ።

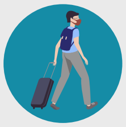
በጉዞ ወቅት

የፊት ማስክ **ይልበሱ።**

እጅችዎን አዘውትረው ይታጠቡ ወይም በውስጡ አልኮል ያለው **የእጅ ማጽጃ ፈሳሽ ይጠቀሙ።**



ከእርስዎ ጋር አብረው ከማይኖሩ ሰዎች ጋር የቅርብ ንክኪን ያስቀሩ (2 ሜትር/ 6 ጫማ)



ከጉዞ ከተመለሱ በኋላ

ወደ አሜሪካ ከተመለሱ በኋላ ለ 14 ቀናት ያህል፣ በተቻለዎት መጠን በቤትዎ ይቆዩ። የ COVID-19 ምልክቶችን

ይከታተሉ። ሕመም ከተሰማዎት የሰውነትዎን የሙቀት መጠን ይለኩ።

‘በጉዞ ወቅት’ በሚለው ክፍል ውስጥ የተዘረዘሩትን እርምጃዎች ማከናወንዎን ይቀጥሉ።

ከታመሙ እና COVID-19 ሊኖርብኝ ይችላል ብለው ካሰቡ፡

በቤት ውስጥ ይቆዩ። በተቻለ መጠን ከሌሎች ጋር አካላዊ ቅርርብን ያስቀሩ።

የጤና እንክብካቤ **አቅራቢዎን** እና **የመልሶ ማስፈር ኤጀንሲ ጉዳይ አማካሪን ያናግሩ።** የሕክምና አገልግሎት አቅራቢዎን ለማነጋገር አስተርጓሚ ከፈለጉ፣ የጉዳይ አማካሪዎ ሊረዳዎት ይችላል።

(የመተንፈስ ችግርን ጨምሮ) **ድንገተኛ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች ካሉብዎት** ወደ 911 ይደውሉ **እና ወዲያውኑ የሕክምና እርዳታ ይፈልጉ።**

ከታመሙ ለጤና እንክብካቤ ባለሙያዎ ይደውሉ።

እራስዎን ለመጠበቅ ሊወስዱ ስለሚችሏቸው እርምጃዎች ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ራስዎን እንዴት እንደሚጠብቁ የሚለውን የ CDC ጽሁፍ ይመልከቱ።

cdc.gov/coronavirus

318235-B August 7, 2020 1:13 PM